

EJERCICIOS DE RODILLA

EJERCICIO 1

- ✓ Posición: Tumbados en la cama, colocamos una toalla enrollada debajo de la rodilla.
- ✓ Realización del ejercicio: Apretamos la toalla sin mover la rodilla durante 6 segundos tirando de la punta del pie hacia nosotros. Descansamos 6 segundos.

Repetimos el ejercicio durante 8-10 minutos.



EJERCICIO 2

- ✓ Posición: Tumbados en la cama.
- ✓ Realización del ejercicio: Doblamos una rodilla y levantamos la otra pierna con la rodilla estirada y con la punta del pie hacia nosotros hasta colocar las dos rodillas a la misma altura. Mantenemos 6 segundos la pierna levantada, bajamos lentamente, descansando 6 segundos o hasta que notemos el musculo relajado y volvemos a repetir el ejercicio. Repetimos el ejercicio durante 8-10 minutos.



- ✓ Variante: Si no nos tiembla la pierna, en el siguiente ejercicio añadiríamos peso en el calcetín hasta un máximo de kilo y medio.



EJERCICIO 3

- ✓ Posición: Tumbados en la cama.
- ✓ Realización del ejercicio: Doblamos una rodilla y doblamos la otra deslizándolo el talón por la cama hasta notar la tirantez. Mantenemos 6 segundos y volvemos a la misma posición.
Repetimos el ejercicio durante 8-10 minutos.



EJERCICIO 4

- ✓ Posición: Tumbados en la cama con una manta enrollada debajo de la rodilla.
- ✓ Realización del ejercicio: Levantamos el pie con la punta hacia nosotros, mantenemos 6 segundos. Bajamos lentamente. Descansamos 6 segundos.
- ✓ Variante: Si no nos tiembla la pierna, en el siguiente ejercicio añadiríamos peso en el calcetín hasta un máximo de kilo y medio.

Repetimos el ejercicio durante 8-10 minutos.



EJERCICIO 5

- ✓ Posición: Sentados en una silla con los pies apoyados en el suelo.
- ✓ Realización del ejercicio: Levantamos el pie con la punta hacia nosotros hasta estirar la rodilla completamente. Mantenemos 6 segundos. Bajamos. Repetimos el ejercicio durante 8-10 minutos.



EJERCICIOS 6

- ✓ Posición: Sentados en una silla, pies apoyados en el suelo y con una toalla debajo de la planta del pie que queremos mover.
- ✓ Realización del ejercicio: Deslizamos el pie hacia atrás y hacia delante lentamente.

Repetimos el ejercicio durante 8-10 minutos.

